

**Рабочая программа внеурочных занятий
«Спортивные игры»
для 5-7 классов
Направление: спортивно-оздоровительное**

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Волейбол (17 часов)

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений. Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера. Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3). Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Баскетбол (17 часов)

Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения

к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Формы организации учебных занятий:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой);
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- судейская практика;
- тестирование

Основные виды учебной деятельности

- Игровой;
- Соревновательный;
- Выполнение заданий по усовершенствованию и развитию физических качеств;
- Контроль и самоконтроль;

Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Спортивные

игры»

5-7 классы

№ п/п	Название темы	Количество часов
Волейбол 17 часов		
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой.	1

3	Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1
4	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача	1
5	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача.	1
6	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача.	2
7	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача.	2
8	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2
9	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2
10	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	2
11	Передача мяча двумя руками сверху и снизу во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2
	Баскетбол 17 часов	
12	История развития баскетбола. Техника безопасности. Техника передвижения приставными шагами. Способы ловли мяча.	1
13	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
14	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
18	Ведение мяча в низкой и средней стойке на месте и в движении.	1
19.	Ведение мяча в низкой и средней стойке на месте и в движении	1
20.	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
21.	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления.	1
22.	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления.	1
23.	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления. Учебно-тренировочная игра.	1
24.	Индивидуальные тактические действия в защите. Вырывание и выбивание мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Техника свободного нападения. Учебно-тренировочная игра.	1
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра.	1
27.	Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
28.	Учебно-тренировочная игра.	1
	Итого	34

